

Arroz Espaol

Makes: 4 Porciones

El arroz es un alimento de primera necesidad para muchas personas. Aquí se encuentra una receta que le ayudará a ponerle chispa a su arroz cuando lo sirva.

Ingredients

- 1 **tablespoon** aceite vegetal
- 1 cebolla grande, picada
- 1 **clove** ajo, picado
- 1 chile rojo picante, sin semillas y picados
- 1 **teaspoon** jengibre molido (si desea)
- 1 **tablespoon** pasta de tomate baja en sodio
- 1 **1/3 cups** arroz blanco grano mediano, sin cocinar
- 1 **can** tomates bajos en sodio (aproximadamente 15 onzas)
- 1/3 can** caldo de vegetal
- 1/3 can** agua
- 1 **teaspoon** azúcar

Directions

1. Caliente el aceite en una sartén grande. Cocine la cebolla hasta que este suave. Añada el ajo y el chile y revuelva por 1 minuto.
2. Incorpore la pasta de tomate y cocine por 1 minuto. Si usa jengibre, añada también.
3. Agregue el arroz, tomates, caldo, agua y azúcar. Lleve a punto de ebullición, reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 15 minutos o hasta que el arroz este suave.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	300	
Total Fat	4 g	
Protein	6 g	
Carbohydrates	61 g	
Dietary Fiber	3 g	
Saturated Fat	0.5 g	
Sodium	196 mg	